

## 积极的心理动力学疗法 主体间性和体现的新方面

阿诺-雷默斯  
讲座的手稿

WAPP 国际培训师研讨会 2021 年 10 月 9 日

"我们不是因为害怕狮子而发抖，而是我们在发抖，这就是我们的恐惧感。换句话说，情绪是身体变化的感觉"。

在治疗中，无意识表现在身体的互动中，因为经常在字里行间。这意味着 i.e. 一个不恰当的休息说话，一个口误或在伴随的身体语言字符，一个身体位置的变化，或眼睛无意识地向向上或向下看，而且非常快。当病人到达时，我们可以观察他的非语言交流。他是否抓住你的手，或者他是否接近你，要求你的问候？他的手是否远远地伸向自己，与你保持距离，在握手后迅速缩回他的手？

在本讲座中，将讨论治疗师身体感受的治疗实践以及它们对治疗性接触的意义。

非语言交流对治疗师和病人之间从第一分钟开始展开的无意识过程具有突破性意义。像 "地面在我脚下裂开了" 或 "我失去了支撑" 这样的语言图片相当清楚地包含了身体语言。身体不仅通过面部表情和手势进行交流，而且还通过皮肤的血液循环（病人变红或变热）、体味（例如喜欢用大量香水掩盖的焦虑的汗水）、湿手、呼吸的变化和瞳孔的反应进行交流。即使你有意识的观察错过了身体语言的这样或那样的细节，你无意识的感知系统也会隐约掌握它。在这方面，治疗师的自我观察也属于一种非常特殊的观察方式。我们可以感受到我们的病人和我们。人们在你身上引发了什么，在感觉、植物性反应、偏见、价值判断、恐惧、欲望、幻想、记忆中？

托马斯-福克斯（2014）。"我们认为情绪是由环境中的情感品质或承受力与主体的身体共鸣之间的循环互动产生的，无论是感觉、姿势、表达性动作还是运动倾向的形式。

因此，运动和情感是有内在联系的：一个人被运动所感动（感知；印象；情感），并被感动去运动（行动；表达；电子运动）。

通过共鸣，身体作为情感感知的媒介发挥作用。

它为自我体验和环境染上色彩或注入情感价值，而它本身仍然是一个人自己意识的背景。

这个模型随后被应用于情感的社会理解或相互影响，它被认为是体现情感的两个周期的相互交织，从而不断修改每个伙伴的情感承受力和身体的共鸣。

最后，我们要考虑体现的情感性在精神病理学中是如何被改变的，并可以在体现自我的心理治疗中加以解决....."

感情是...

身体和灵魂之间的联系

与他人的联系

过去的经验和此时此地的情况之间的联系

感受影响所有的领域。

以前的经验和反应的象征性身体表达。

直截了当的身体语言而不是口头上的社会适应。

学习的行为模式和

生理和心理在行动和反应中的互动。

在我们开始寻找一个理性的答案之前，感觉就已经存在。情绪是生理过程的表达，也是它们的原因，情绪调节的边缘系统与心理和生理需要和模式之间的互动，在免疫反应以及器官功能的情绪表达中，由神经肽如许多种白细胞介素传递。"感情、气质、甚至同理心的遗传性将不得不重新讨论，我们可能不得不承认它的份额远远大于精神分析界的惯例（Zahn-Waxler 等人，1992）"。

有典型的感知风格和抑郁症的身体语言，以及不同的人格风格（我们可以在讲座中练习）。

"感情的特殊之处在于，它们.....影响所有的领域：经验、表达、工具性行为 and 生理学。感受是讨论身体-灵魂问题的状态的试金石。感情的遗传性、气质的遗传性，甚至是移情的遗传性都将不得不重新讨论，我们可能不得不承认它的份额远远大于精神分析界的惯例"。

情绪是什么？它们如何能被测量？

关于 Scherer (2005)，可以进行区分。

认知评价：提供对事件和对象的评价

身体症状：情绪体验的生理成分

行动倾向：为运动反应的准备和方向提供动机成分。

表情：面部和声音的表达几乎总是伴随着情绪状态，传达反应和行动的意图

感觉：情绪状态发生后的主观体验

情绪的生理基础和调解是在不断增加的启蒙过程中。"情绪不仅是生理过程的经验表现，而且是重要生理过程的组织者和整合者，特别是对我们的免疫防御潜力起作用。".....神经肽（是）情绪的主要分子媒介（根据 Pert, 1986）。神经肽最密集地分布在边缘系统。这个脑区对情绪的神经系统类似物特别重要。.....这种神经肽网络（形成）一种生物化学基础.....情绪刺激可以调控生物疾病的出现和发展或消退。"

"攻击性情感的置换 ( $P < 0.001$ )，幽默的情绪.....积极的防御或应对风格，一般情感的增加.....与免疫能力与免疫失败高度相关....." 作为一名治疗师，我可能会感到非常愤怒，甚至是蔑视，但我不会直接在情感上给予回报，而是作为一个"容器"来接受投射，转化它们，并以治疗的方式放在我的干预中。如果这是正确的，那么相反的情况也是真实的：作为治疗师，你内心可能会有这样的感觉，对病人的提议做出非常同情和爱的反应，同时在情感的微观表达行为中表现得相当不同。这也是可以验证的，而且比我们想象的更频繁"。(Krause 1996)。R. Krause 和 J. Merten (1996)描述了在心理治疗中认识到感情的类型对于治疗的成功至关重要，甚至在第一次治疗中就作为预后因素。

治疗师可能会感受到自己的身体表达，即感到非常愤怒甚至蔑视，但不会用语言回馈，而是把它作为一个"容器"，以接受投射，转化它们，并以治疗的方式放在我的干预中。身体表达诚实地表达了意识和潜意识的反应和判断，包括呼吸、模仿、肌肉紧张、气味、或身体语言、距离或接近、眼睛的移动方式或手的评论。作为治疗师，我可能会对病人的提议做出非常有同情心和爱心的反应，同时在情感的微观表达行为中表现得相当不同。R. Krause 和 J. Merten (1996)描述了在心理治疗中认识到情感类型对治疗成功的极端重要性，甚至在第一次

治疗中就作为预后因素。

在治疗过程中，我们可以无意识地和后来有意识地与我们的感觉合作，作为

在治疗过程中，我们可以通过感受、感觉、感知、命名、写下我们的感受和身体机能，在PPT中进行第一步的观察和疏导，同时倾听。

为了区分我们自己的感觉和身体反应，我们可以在下一步将它们转化为能力、价值、冲突内容和关系模式的基本内容，与病人的经验和历史相关。

为了鼓励病人，我们可以说出那些在病人身上缺失，但作为治疗师却存在于我们身上的感觉。

然后，我们可以发现它们是否被防御机制所掩盖，或者由于结构性的能力而无法感受到它们，通常被称为缺乏自我感知。感受是冲突的信号--通过理解身体的语言作为内在冲突的表达，它们的解决是可能的，这也可以在反移情中感受到。

使病人能够有意识地体验感觉，并将其内容区分为各种关系，扩大了客户的可能性。

"某人在特定情况下，对某些人或事物能够和可能产生的感觉（和表现），取决于社会规范和规则。因此，它在历史上是可变的，是可以改变的"。

文献。请询问作者：[remmers@positum.eu](mailto:remmers@positum.eu)